

Szerző: Gömöry Ági - fitflip.hu,
YouTube: @ÁgnesGömöry

Mi az a HYROX, és miért terjed ilyen gyorsan világszerte?

Mi lehet az oka annak, hogy egy futást és funkcionális erőnléti feladatokat kombináló versenyforma ilyen rövid idő alatt ekkora tömegeket mozgat meg?

Futás, szánhúzás, evezés, kitörések, falhoz dobott medicinlabda – első hallásra talán egy kemény funkcionális edzés gyakorlatai. Ha azonban mindezt nyolc kilométer futással kombináljuk, máris megkapjuk annak a sportágnak az alapjait, amely az elmúlt években elképesztő gyorsasággal hódította meg a világot: ez a HYROX (pontosabban a hibrid versenyzés).

Néhány évvel ezelőtt Magyarországon még kevesen ismerték ezt a nevet, ma viszont egyre több edzőterem kínál HYROX- vagy hibrid jellegű edzéseket és versenyszimulációkat. 2026 őszén pedig újabb mérföldkőhöz érkezik a hazai közösség: október 17-én a Hungexpón megrendezik az első hivatalos budapesti HYROX-versenyt.

Én is viszonylag későn találkoztam a HYROX-szal, annak ellenére, hogy hosszú évek óta versenyszerűen sportolok. Mégis nagyon gyorsan beszippantott – részben éppen azért, mert egyszerre teszi próbára azokat a képességeket, amelyeket korábban külön-külön fejlesztettem.

De mitől lett ennyire népszerű egy olyan verseny, amelynek receptje első látásra meglepően egyszerű? Mit tud a HYROX, ami miatt profi sportolók és hétköznapi amatőrök tízezrei ugyanarra a rajtvonalra kívánkoznak?

Ahhoz, hogy ezt megértsük, először nézzük meg, mi is történik valójában egy HYROX-versenyen.

Mi is pontosan a HYROX?

A verseny alapképlete rendkívül egyszerű: 1 kilométer futás, majd 1 funkcionális feladat – és mindezt megismételni nyolcszor egymás után.

A verseny összesen nyolc kilométer futásból és nyolc különböző állomásból áll, a feladatok között pedig minden alkalommal újabb egy kilométer futás következik. A résztvevőknek 1000 métert kell teljesíteniük SkiErgen, vagyis síelő-ergométeren, majd 50 méteres szántolás (Sled Push) és 50 méteres szánhúzás (Sled Pull) vár rájuk. Ezt követi a 80 méteres Burpee Broad Jump, amely a hatütemű fekvőtámaszt előreugrással kombinálja, majd 1000 méter evezés evezőgépen. A Farmer"s Carry során két kettlebellt kell 100 méteren keresztül cipelni, ezt pedig 200 méternyi homokzsákos kitörés (Sandbag Lunges) követi. Az utolsó állomás a Wall Balls, amelynél guggolással kombinálva kell medicinlabdát a falhoz dobni, összesen 100 ismétlésben. Mire a versenyzők mind a nyolc állomást teljesítik, a közöttük megtett egy-egy kilométeres futószakaszokkal együtt összesen nyolc kilométer futás is kerül a lábukba.

Fontos, hogy a HYROX nem akadályverseny, és nem is egyszerű futóverseny vagy klasszikus CrossFit-verseny.

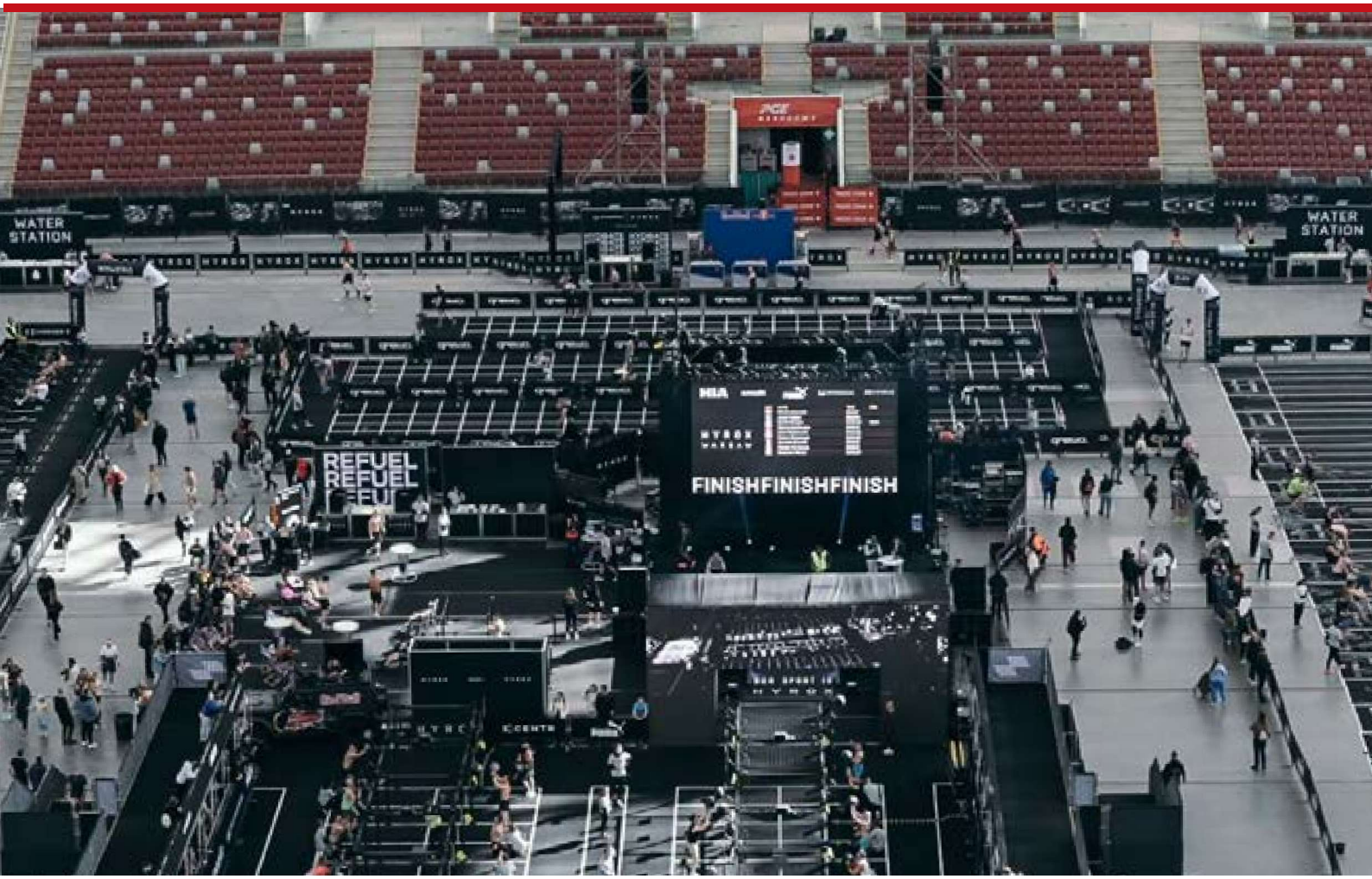
A feladatok előre ismertek, és a versenyek alapstruktúrája világszerte ugyanaz, vagy legalábbis a helyszíntől függően, hasonló. Éppen ez az egyik legnagyobb vonzereje: Berlinben, Stockholmban vagy Budapesten ugyanazt a kihívást teljesítjük, ezért az eredmények összehasonlíthatók.

A sportág ugyanakkor több belépési lehetőséget kínál. Az Open az alapverseny, kisebb súlyokkal, míg a Pro kategóriában nagyobb súlyokkal kell teljesíteni bizonyos állomásokat. A Doubles versenyen két sportoló együtt futja végig a nyolc kilométert, a funkcionális feladatokat azonban megoszthatják egymás között. A Relay pedig négyfős csapatok számára teszi elérhetővé a versenyélményt.

Talán már ebből is látszik a HYROX egyik legérdekesebb sajátossága: a verseny struktúrája mindenki számára ugyanaz, de a kihívás szintje alakítható. Ez teszi lehetővé, hogy ugyanaz a sport egyszerre szóljon a kezdőkhöz, az első komoly célokat kitűző amatőrnek és a nemzetközi élmezőnyben versenyző profi sportolónak.

Az én találkozásom a HYROX-szal

A HYROX számomra viszonylag új sportág, annak ellenére, hogy már nyolc éve versenyszerűen sportolok. Az elmúlt években az úszás, majd az





akadályfutás, azon belül a Spartan-versenyek határozták meg a sportolói pályámat. Éppen ezért különösen érdekes volt számomra belépni egy olyan verseny világába, amely sok szempontból teljesen más, mégis ugyanazokat a képességeket – állóképességet, erőt, mentális kitartást és a fáradtság alatti teljesítőképességet – teszi próbára.

Az OCR-versenyeken megszoktam a kiszámíthatatlanságot. A terep, az időjárás, az emelkedők, a lejtők és az akadályok sorrendje mind befolyásolják a verseny alakulását. A HYROX ezzel szemben szinte laboratóriumi pontosságú: előre tudom, milyen feladatok következnek, milyen sorrendben és milyen távon. Hamar rájöttem azonban, hogy ettől egyáltalán nem lesz könnyebb. Sőt.

Az első HYROX-versenyeim után (2020, Bécs, open női) az fogott meg leginkább, hogy mennyire őszintén megmutatja a gyengeségeinket. Lehet valaki jó futó vagy erős egy-egy gyakorlatban, de egészen más kérdés, hogy képes-e ugyanezt teljesíteni magas pulzuson, egyre fáradtabb izmokkal, újra és újra visszatérve a futópályára.

2026-ban Varsóban és Berlinben már a Pro kategóriában versenyeztem, majd Stockholmban a HYROX világbajnokságon is rajthoz állhattam párosban (doubles mixed). A HYROX rövid idő alatt nemcsak új versenyeket hozott az életembe, hanem az edzésről alkotott gondolkodásomat is megváltoztatta: itt nem elég gyorsnak vagy erősnek lenni. A kettőt egyszerre kell tudni teljesíteni.

Miért terjed ennyire gyorsan?

A HYROX látványos növekedésének talán nincs egyetlen titka. Sokkal inkább több olyan tulajdonság találkozott benne, amelyek tökéletesen illeszkednek ahhoz, ahogyan ma egyre többen gondolkodnak a sportról és a fittségről.

Az első az egyszerűség. A verseny szabályait néhány mondatban el lehet magyarázni: nyolcszor egy kilométer futás, közöttük nyolc előre meghatározott funkcionális feladat. Nem kell bonyolult technikai elemeket vagy folyamatosan változó versenyszámokat megtanulni ahhoz, hogy valaki elkezdjen készülni rá.

A második az elérhetőség. Egy teljes HYROX komoly fizikai kihívás, de nem kizárólag élsportolók számára teljesíthető. Az Open, Doubles és Relay kategóriák különböző szinteken teszik lehetővé a belépést. Valaki akár egy barátjával együtt is nekivághat az első versenyének, majd később egyéniben vagy akár Pro kategóriában próbálhatja ki magát.

A harmadik a mérhetőség. A standardizált versenyforma miatt az időeredményünk valódi viszonyítási ponttá válik. Az első cél lehet egyszerűen a teljesítés. A következő versenyen már perceket szeretnénk javítani az összidőn. Utána megint két percet. Majd húsz másodpercet egy adott állomáson. Ezek után pedig jöhet a Világbajnokságra történő kvalifikáció, mint abszolút cél.

Ehhez kapcsolódik a hibrid sportok egyik legnagyobb vonzereje is. Sokáig hajlamosak voltunk kategóriákban gondolkodni: valaki futó, más súlyt emel, megint más funkcionális edzést végez. A „hybrid athlete” szemlélet ezzel szemben azt mondja: miért kellene választani? Lehetünk egyszerre állóképesek, gyorsak és erősek.

A HYROX emellett közösségi sport, és látványos. A versenyek jellemzően nagy beltéri csarnokokban zajlanak, ahol a nézők közel kerülhetnek a sportolókhoz, a Doubles és Relay kategóriák pedig közös élménnyé teszik azt, ami hagyományosan egyéni teljesítmény lenne.

Talán éppen ebben rejlik a sportág egyik legnagyobb ereje: ugyanazon a pályán, ugyanazokat a feladatokat teljesítheti az első versenyére érkező amatőr és a világ egyik legjobb HYROX-versenyzője. Más tempóban, más céllal – de ugyanabban a sportban.

Miért szeretjük ennyire? – A HYROX pszichológiája

Van azonban valami, amit pusztán a versenyszabályok nem magyaráznak meg: miért akarja az ember az első HYROX után szinte azonnal tudni, mikor lesz a következő?

Szerintem ennek egyik oka, hogy a HYROX rendkívül világos célokat ad. Először talán csak





teljesíteni szeretnénk. Aztán már egy bizonyos időeredményt akarunk elérni. Később gyorsabb futást, jobb átmeneteket vagy erősebb állomásokat szeretnénk. Esetleg kipróbáljuk magunkat párosban, majd egyéniben, Open után Pro kategóriában. A verseny után pedig ott van előttünk minden részidő – és vele együtt a következő feladat.

Ez számomra is a HYROX egyik legvonzóbb tulajdonsága. Minden verseny egyfajta diagnózis: megmutatja, min érdemes dolgoznom a következő hónapokban.

És közben folyamatosan változik a kérdés is. Az első alkalommal még azt kérdezzük: „Vajon meg tudom csinálni?” Később már azt: „Mennyivel tudom jobban megcsinálni?”

Ez az egyszerű váltás rendkívül erős motiváció. A HYROX-ban ugyanis nemcsak a mellettünk versenyzőkkel mérjük össze magunkat. Minden újabb rajtnál ott áll velünk a rajtvonalon a korábbi önmagunk is.

HYROX-láz Magyarországon

Bár az első hivatalos magyarországi HYROX-versenyre 2026 őszéig kellett várni, maga a hibrid versenyzés egyáltalán nem ismeretlen Magyarországon. Az elmúlt időszakban itthon is egyre több edzőteremben jelentek meg olyan mozgásformák, amelyek a futást funkcionális erő- és állóképességi feladatokkal kombinálják, és egyre többen készülnek tudatosan HYROX-versenyekre is.

A hazai lehetőségek ráadásul jóval túlmutatnak a hagyományos edzőtermi órákon. Találkozhatunk fél- vagy teljes távú HYROX-szimulációkkal, kisebb helyi hibrid versenyekkel és olyan rendezvényekkel is, amelyek ugyan nem kapcsolódnak hivatalosan a HYROX márkához, de hasonló alapelvre épülnek: a futás és a funkcionális feladatok váltakozására.

Ezeknek a kisebb eseményeknek szerintem különösen fontos szerepük van a sportág hazai fejlődésében. Egy teljes HYROX elsőre komoly vállalásnak tűnhet, egy helyi szimuláció azonban lehetőséget ad arra, hogy valaki versenykörülmények között próbálja ki magát anélkül, hogy rögtön külföldre kellene utaznia. Megtapasztalhatja, hogyan reagál a szervezete arra, amikor egy erős fizikai feladat után újra futni kell, hol vannak a gyenge pontjai, és milyen érzés a teljes versenystruktúrát egyben végrehajtani.

Mindez egy közösséget is épít. Ma már Magyarországon sem furcsa látvány, ha egy edzőteremben valaki szánt tol, SkiErgen dolgozik, majd futni indul. A „hybrid” kifejezés pedig egyre kevésbé szorul magyarázatra.

Tulajdonképpen már azelőtt kialakult egy hazai HYROX-közeg, hogy maga a hivatalos verseny megérkezett volna Budapestre.

2026 ősz: HUNROX és az első HYROX Budapest

2026 ősze ebből a szempontból fordulópont lehet a magyar hibrid sport számára: alig egy hónap különbséggel két nagyszabású budapesti esemény is lehetőséget kínál arra, hogy hazai pályán tapasztaljuk meg ezt a versenyformát.

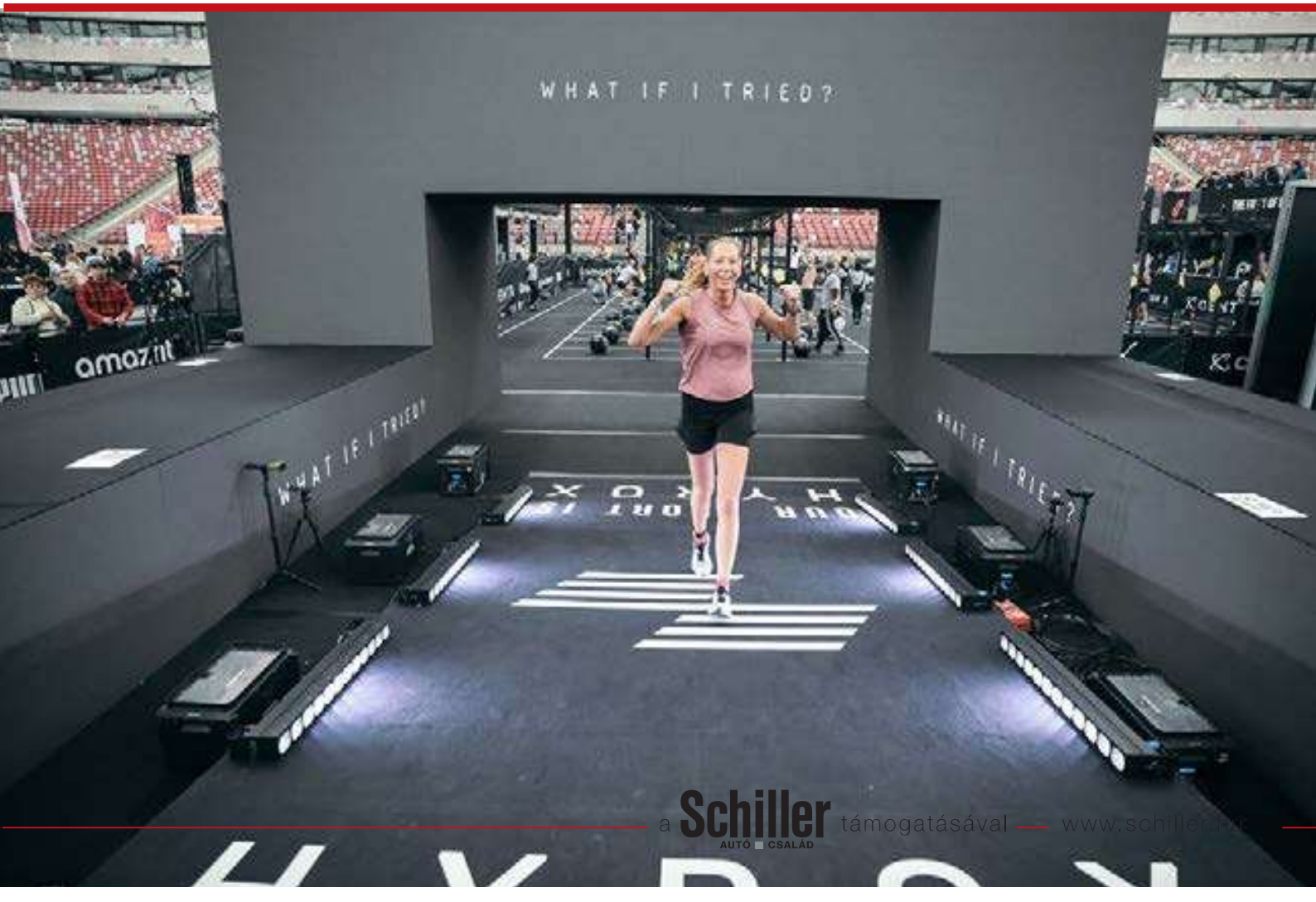
Szeptember 19-én az MVM Dome ad otthont a HUNROX-nak. Fontos különbség, hogy a HUNROX nem a nemzetközi HYROX-sorozat része, hanem önálló magyar hibrid fitness verseny. A koncepció azonban ismerős lesz annak, aki már találkozott a HYROX-szal: futószakaszok és funkcionális feladatok váltják egymást, és különböző kategóriákban lehet rajthoz állni.

Számomra ez az esemény személyes szempontból is érdekes lesz: a HUNROX-on női egyéni versenyzőként, teljes távon állok rajthoz.

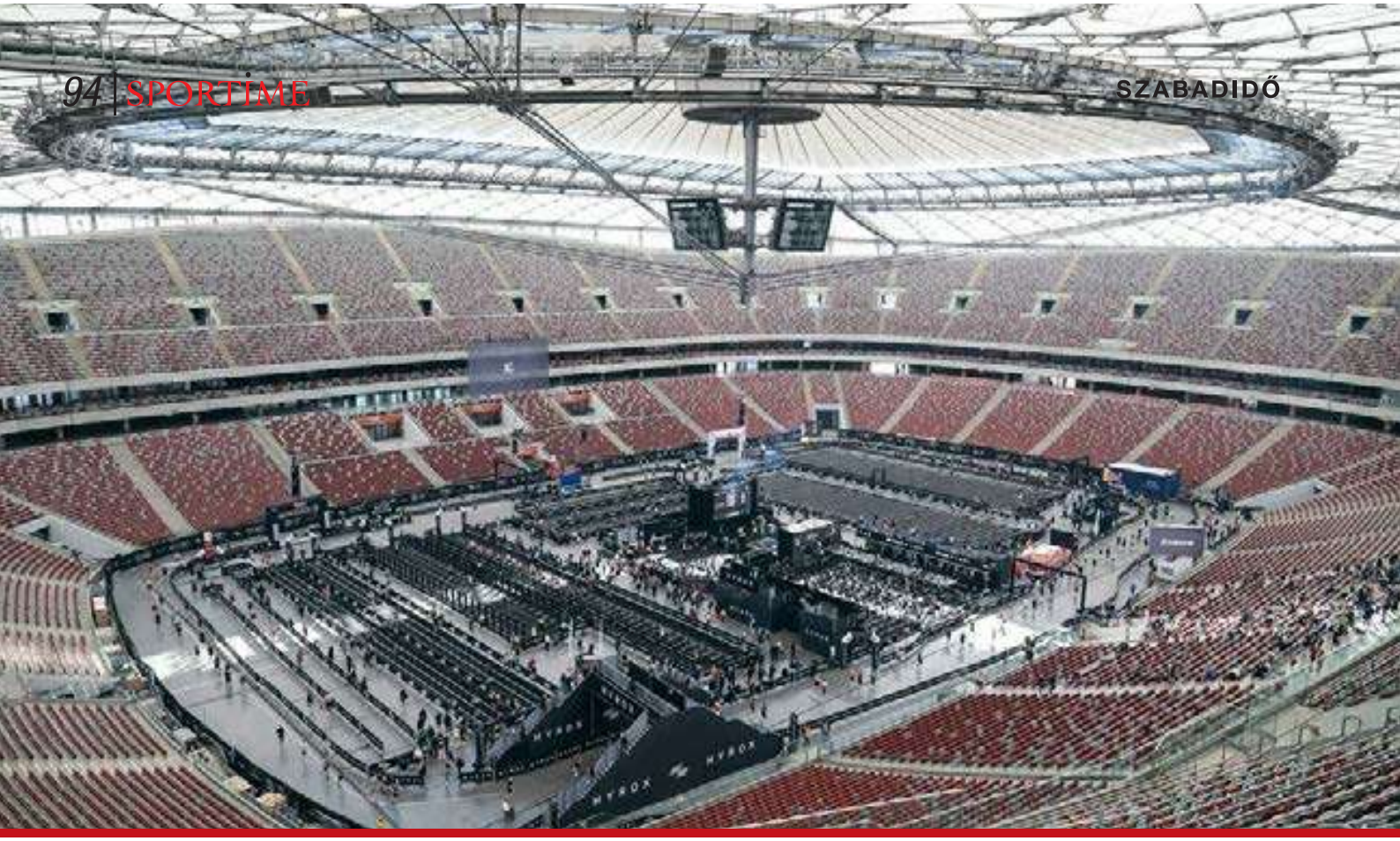
Kevesebb mint egy hónappal később pedig újabb mérföldkő következik. Október 17-én a Hungexpón rendezik meg az első hivatalos HYROX Budapest versenyt. Ezzel Magyarország is bekerül a nemzetközi HYROX-versenyhelyszínek közé.

Számomra különleges élmény lesz, hogy Varsó, Berlin és a stockholmi világbajnokság után végre itthon is HYROX-rajtvonalhoz állhatok. Ezúttal Women"s Doubles kategóriában indulok.

A két esemény jól mutatja, milyen gyorsan fejlődik a hazai hibrid sport: miközben megszületnek saját magyar versenyformátumok, a nemzetközi HYROX-sorozat is megérkezik Budapestre. Ez pedig nemcsak a már aktív versenyzőknek jelent új lehetőséget, hanem azoknak is, akik eddig csak távolról figyelték ezt a sportot.



a Schiller AUTÓ CSALÁD támogatásával www.schiller.hu



De kinek való a HYROX?

Nem csak CrossFit-versenyzőknek. Nem csak futóknak. Nem csak élsportolóknak.

Sőt, a HYROX egyik legnagyobb erőssége éppen az, hogy nagyon különböző sportmúlttal lehet megérkezni hozzá. Egy futó számára az jelentheti a kihívást, hogy megtanuljon erőt kifejteni és fáradt izmokkal újra futni. Egy erősportolónak az állóképesség és a magas pulzus melletti teljesítmény jelenthet új területet. Aki pedig egyszerűen rendszeresen edzőterembe jár, annak egy HYROX-verseny kézzelfogható célt adhat az edzésekhez.

Nem feltétlenül kell rögtön egy teljes egyéni versennyel kezdeni. Egy helyi szimuláció, egy páros verseny vagy egy váltó is lehet az első lépés.

Talán ez a HYROX egyik legfontosabb üzenete: nem kell professzionális sportolónak lennünk ahhoz, hogy legyen miért sportolóként edzenünk. Egy konkrét verseny és egy kitűzött cél egészen más értelmet adhat a hétköznapi edzéseknek.

És amikor először átlépjük a célvonalat, nagyon könnyen előfordulhat, hogy már nem az lesz a kérdés, indulunk-e még egyszer – hanem az, hogy mikor.

Most kezdődhet a magyar HYROX-korszak

Miért terjed tehát ilyen gyorsan a HYROX? Talán azért, mert egyszerű és könnyen érthető, mégis komoly kihívást jelent. Mert mérhető, összehasonlítható és folyamatos fejlődésre ösztönöz. Mert egyszerre követel állóképességet és erőt, miközben közösségi élményt teremt. És mert ugyanaz a verseny képes célt adni annak, aki életében először készül komoly sporteseményre, és annak is, aki már a másodpercekért küzd.

2026 ősze pedig a magyar hibrid sport számára is új fejezetet nyithat. Szeptemberben a HUNROX, októberben pedig az első hivatalos budapesti HYROX-verseny hozza közelebb ezt a világot a hazai sportolókhoz.

Lehet, hogy néhány év múlva már teljesen természetes lesz azt hallani valakitől: „HYROX-ra készülök.” Most azonban még abban a különleges időszakban vagyunk, amikor Magyarországon egy új sportközösség formálódását figyelhetjük – vagy akár mi magunk is részesei lehetünk. ■